

Kontakt:
pro move
Liebenauer Hauptstraße 141, 8041 Graz
promove@promentesteiermark.at
www.promentesteiermark.at

Telefon: +43 664/ 88 691 371 (Angelika Tauschitz & Tanja Stangl)
+43 664/ 88 691 372 (Stefan Behaghel v. Fla.)

Monatsangebot: Juni 2020

Bitte vor der **ersten Teilnahme** ein **Erstgespräch** vereinbaren!

Für die Teilnahme an den Sport- und Bewegungsangeboten ist eine **Anmeldung** erforderlich!

Es ist ein **großes Handtuch zur Unterlage** auf den Matten bzw. Sesseln mitzubringen!

Datum		Uhrzeit	Sportart	Treffpunkt	Sonstiges
1.6.	Mo		Pfingstmontag		
2.6.	Di	11:30-12:30	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-17:30	Wandern Lustbühel A	Haupttor Schloss Lustbühel	
3.6.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
4.6.	Do	09:30-12:00	Wandern Rettenbachklamm A	Haltestelle „Teichhofweg“ (Linie 1)	
		17:00-18:00	Qi Gong C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30	Nordic Walking C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
5.6.	Fr	10:00-11:00	Nordic Walking D	Liebenauer Hauptstraße 141	
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik D	Liebenauer Hauptstraße 141	
8.6.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik B	Liebenauer Hauptstraße 141	
9.6.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:30-11:30	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-17:30	Wandern Lustbühel B	Haupttor Schloss Lustbühel	
10.6.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-15:30	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
11.6.	Do		Fronleichnam		
12.6.	Fr	10:00-11:00	Nordic Walking D	Liebenauer Hauptstraße 141	
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik D	Liebenauer Hauptstraße 141	
15.6.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik B	Liebenauer Hauptstraße 141	
16.6.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:30-11:30	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:00	Schwimmen A	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
17.6.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
18.6.	Do	09:30-12:00	Wandern Rettenbachklamm B	Haltestelle „Teichhofweg“ (Linie 1)	
		17:00-18:00	Qi Gong C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30	Nordic Walking C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	

19.6.	Fr	10:00-11:00	Nordic Walking D	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:00-12:00	Schwimmen B	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik D	Liebenauer Hauptstraße 141	
22.6.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik B	Liebenauer Hauptstraße 141	
23.6.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:30-11:30	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
24.6.	Mi	14:30-15:30	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
25.6.	Do	09:30-12:00	Wandern Rettenbachklamm C	Haltestelle „Teichhofweg“ (Linie 1)	
		17:00-18:00	Qi Gong C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
26.6.	Fr	10:00-12:00	Schwimmen B	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
29.6.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik B	Liebenauer Hauptstraße 141	
30.6.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:30-11:30	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	Selbstkosten: € 2,-

Erklärung zu Einheiten mit Aufteilung in Gruppen „A, B, C, D“:

Auf Grund der Maßnahmen zur Eindämmung des Corona-Virus können wir unsere Einheiten derzeit nur in Kleingruppen anbieten. Wir wollen möglichst vielen Personen ermöglichen wieder etwas für die Gesundheit zu tun. **Bitte meldet euch nur für jeweils einen der Termine an!**

Beispiel: Die Teilnahme an der Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking, Yoga, Qi Gong und Schwimmen ist max. 1x pro Woche möglich.

Beim Wandern ist es pro Monat möglich max. 1x bei „Rettenbachklamm“ und max. 1x bei „Lustbühel“ mitzugehen (in „fett“ gedruckt).

Für die **Wanderung „Rettenbachklamm“** müsst ihr nicht weit fahren um in die Natur zu gelangen. Treffpunkt ist um 14:00 Uhr direkt bei der Haltestelle „Teichhofweg“ (Linie 1 Richtung Mariatrost). Der Wanderweg ist mit dem öffentlichen Verkehr gut zu erreichen.

Bei der **Wanderung „Lustbühel“** handelt es sich um einen schattigen Rundweg mit kurzen Anstiegen. Treffpunkt ist um 14:00 Uhr beim Haupttor des „Schloss Lustbühel“ (Kindergarten). Zu diesem gelangt ihr mit dem Bus der Linie 60.

!!Eine Anmeldung ist für alle Sport- und Bewegungsangebote erforderlich!!

Diese kann per Mail, SMS oder Telefon erfolgen und soll verlässlich eingehalten oder gegebenenfalls rechtzeitig abgesagt werden!

Auf Euer Kommen freut sich das Team von pro move:

Stefan Behaghel, Angelika Tauschitz und Tanja Stangl